



Usted debe saber...



El Desarrollo de Su Bebé - El Segundo Trimestre

Su bebé necesita el comienzo saludable que sólo usted puede dárselo al cuidar su salud y tomar decisiones correctas durante su embarazo. Un embarazo dura aproximadamente nueve meses que están divididos en tercios o trimestres. Cada trimestre dura aproximadamente tres meses o doce semanas.

En la semana 13, usted ya habrá entrado al segundo trimestre. Es importante que usted aprenda sobre el desarrollo de su bebé y la atención médica que usted necesita. Comience el cuidado prenatal temprano y no falte a ninguna cita prenatal para vigilar la salud de usted y su de bebé.

A continuación encontrará información sobre el desarrollo de su bebé durante el segundo trimestre y consejos para ayudarle a tener un embarazo saludable.

Semanas 13-16

- ♡ El bebé mide de 6 a 8 pulgadas y pesa cerca de 6 onzas.
- ♡ El bebé ahora está completamente formado.
- ♡ Los músculos se están fortaleciendo y el bebé se mueve más.
- ♡ Su energía debería aumentar y puede que sus malestares desaparezcan.
- ♡ Es importante que coma bien para que usted y su bebé aumenten el peso apropiado.



- ♡ Llame a su proveedor médico si usted tiene alguna señal de advertencia de parto prematuro, tal como 3 o más contracciones en 30 minutos, cólicos parecidos al menstrual, dolor fatigoso en la parte inferior de la espalda, secreción vaginal, vómito fuerte, escalofríos, mareo, adormecimiento o si aparecen manchas en la vista.

Semanas 17-20

- ♡ El bebé mide de 8 a 12 pulgadas y pesa de 1/2 a 1 libra.
- ♡ La piel es delgada y transparente.
- ♡ El pelo está formado. La piel está arrugada y rojiza.
- ♡ Sus tobillos, pies, manos y cara pueden hincharse.
- ♡ Beba seis a ocho vasos con agua y otros líquidos como leche o jugo cada día.



- ♡ Su aumento total de peso debería ser de 9 a 13 libras.
- ♡ Platique con su proveedor médico acerca de los beneficios de dar el pecho.
- ♡ Inscríbese en las clases de preparación para el parto. Pídale al padre del bebé o a una amiga que la acompañe.

Semanas 21-24

- ♡ El bebé mide cerca de 15 pulgadas y pesa de 1 a 2 libras.
- ♡ El bebé puede oír y responder a los sonidos.
- ♡ Los ojos se abren por primera vez.
- ♡ Recuerde llamar a su proveedor médico si se presentan señales de advertencia de parto prematuro (lea semanas 13-16).



- ♡ Coma alimentos altos en fibra, como frutas y vegetales, y beba de 6 a 8 vasos de agua cada día para evitar o aliviar el estreñimiento.
- ♡ Pida el apoyo que necesita de su pareja, familia o amigos. Este sería un buen momento para platicar.

Recuerde, aún cuando usted se sienta bien, es muy importante que obtenga cuidado prenatal regularmente. El cuidado prenatal ayuda a mantenerles a usted y a su bebé sanos.

Este artículo es el segundo de una serie de tres partes, y trata las semanas 13-24.

Fuentes: Oficina de Salud Maternal e Infantil del Departamento de Servicios de Salud de California, Manual Mamá Sana, Bebé Sano, Calendario de Embarazo de BabyCal, www.babyworld.co.uk